

# *Bevorder groenhoed-denke deur visualisering*



www.shutterstock.com · 163456403

Visualisering is 'n tegniek om prentjies in jou gedagtes voor te stel van wat dit is wat jy graag wil doen, bereik of begeer.

Visualisering gebruik kinders se natuurlike aktiewe verbeeldings deur hulle verbeeldings 'n positiewe uitlaatklep te gee.

Laat kinders positiewe uitkomst eerder as negatiewe uitkomst visualiseer. Sit saam met kinders en beoefen die volgende as 'n speletjie: "verf prentjies in jou gedagtes".

***Wenk 1: Die herskryf van gebeure.*** Help kinders om 'n ongelukkige gebeurtenis te vergeet deur vir hulle te vra wat sou hulle wou gehad het moes gebeur. Laat hulle visualiseer terwyl julle saam 'n meer aanvaarbare uitkoms voorstel of beskryf. Probeer om soveel as moontlik sintuie by die beskrywingsproses te betrek, deur vrae te stel wat jou kind uitlok.

### *Voorbeeld:*

“Bertie kon nie vanaand by jou oorslaap nie, want hy moes sy sussie gaan help met huiswerk. Mamma weet jy voel hartseer, maar kom ons dink aan wat julle alles die volgende keer gaan doen as hy wel by jou kan oorslaap”.

Deur nuwe kleurvolle prentjies te verf van wat volgende keer kan gebeur, sal nuwe positiewe herinneringe oor die situasie gekweek word.

*Wenk 2: Laat kinders alle doelstellings visualiseer asof dit nou met hulle gebeur. Dit moenie net 'n begeerte bly nie.*

### *Voorbeeld:*

Hannie berei voor vir haar eerste belangrike duik kompetisie. Voor die kompetisie visualiseer sy die hele week lank oor hoe sy fisies perfek van die duikplank af in die water duik, en hoe gelukkig met haarself is.

Na die kompetisie kom sy opgewonde huis-toe en vertel hoe perfek sy geduik het.

Pa antwoord: “Mooi Hannie, ek het geweet jy sou dit regkry!”

Hannie: “Wel, verlede week was ek so bang gewees dat ek nie die moed gaan hê om te duik nie, maar die visualiseringsoefeninge moes gewerk het. Elke aand het ek 'n prentjie in my kop gehad van hoe goed en perfek ek van die duikplank af duik. Vanaand het ek weer aan die prentjie gedink, en ek het net op die duikplank geklim en geduik. Almal het my toegejuig, dit was fantasties”



*Groenhoed-denke: kreatiwiteit, vernuwing*